

## MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA YOZGI SOG'LOMLASHTIRISH DAVRINING BOLALAR SALOMATLIGIGA IJOBIIY TA'SIRLARI

*Chust tumani maktabgacha va maktab ta'limi bo'limiga qarashli  
42- sonli DMTT direktori Qambarova Ranohon Rustamaliyevna*

**ANNOTATSIYA:** Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tashkil etiladigan yozgi sog'lomlashtirish davrining bolalar salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi va salomatligini mustahkamlashda tarbiyachilar tomonidan yaratiladigan qulay shart-sharoitlar hamda maqsad va vazifalar haqida atroflicha so'z yuritilgan.

**KALIT SO'ZLAR:** Maktabgacha ta'lim, yoz, sog'lomlashtirish, rivojlanish, profilaktika, mustahkamlash, ekologiya, ekskursiya, tabiat, chiniqtirish.

Bugungi kunda ekologik vaziyatning yomonlashuvi yoshlarning, xususan, maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning sog'lig'i, jismoniy, aqliy va ruhiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada sog'liqni saqlash, umumiy rivojlanish va profilaktik vazifalarni hal qilishda sog'liqni himoyalash texnologiyalari, ularni optimal va oqilona tashkil etilishidan faol foydalanish kerak bo'ladi. Maktabgacha ta'lim tizimida tarbiyalanuvchilarning yozgi ta'lini namunali o'tkazish, ularning jismoniy va aqliy salohiyatlarini oshirish, vaqtlarini maroqli o'tkazish, sog'lomlashtirish va chiniqtirish ishlarini tashkil etish, ta'lim-tarbiya jarayonini uzluksiz olib borish, shuningdek yozgi sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish vazifalari belgilab olindi. Yozgi sog'lomlashtirish mashg'ulotlari har yili 1-iyundan 31-avgustgacha davom etib, maxsus moslashtirilgan reja asosida faoliyat olib boriladi. Bunda bolalar ko'p vaqtini toza havoda o'tkazadigan tarzda yaratiladi. Sayr vaqtida bolalarning rivojlanishi uchun turli tadbirlar tashkil etiladi. Chunki, yoz bolalarning salomatligini mustahkamlash va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun eng yaxshi davr hisoblanadi. Yozgi sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida bolalarning sog'ligi, bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazish masalalari rejaga kiritiladi. Reja asosida tashkil etilgan chiniqtirish, sog'lomlashtirish, ko'ngilochar tadbirlar bolalarni jismoniy va psixik rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Aynan, yoz faslida bolalarning ochiq havoda ko'proq sayr qilishlari, tanasini chiniqtirish, harakatda bo'lish va salomatligini mustahkamlash uchun maktabgacha ta'lim tashkilotlarida qulay va zaruriy shart-sharoitlar yaratiladi. Shuningdek, yozda maktabgacha yoshdagi bolalar bilan o'tkaziladigan barcha tadbirlarni yengillashtirish, qiziqarli va yorqin o'tishini ta'minlash, charchoqyozdi mashqlar, turli ko'ngilochar tadbirlarni muntazam uyushtirish, kichik sayrlarni tashkillashtirish, ijodiy va amaliy ishlarni bajartirish, suv muolajalarini o'rinli qo'llash va alohida belgilangan kun tartibiga qat'iy amal qilish

tavsiya etiladi. Yozgi davrda o'quv yili davomida olib borilgan rivojlantirish markazlari va umumiy guruhlardagi ta'limiy-tarbiyaviy faoliyat davom ettiriladi, ya'ni davrga mos berilgan oy va hafta mavzulari asosida har kuni ta'limiy faoliyat tashkil etiladi. Maktabgacha ta'lim Vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yozgi sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish bo'yicha metodik tavsiya" larda yozgi sog'lomlashtirish davri haqida quyidagilar belgilangan:

Yozgi sog'lomlashtirish davrining maqsadlari:

1. Salomatlikni muhofaza qilish va mustahkamlash;
2. Bolalarning shikastlanishi va kasallanishini oldini olish;
3. Yozgi davrda maktabgacha yoshdagi bolalarning harakatlanish faolligini, xissiy va kognitiv rivojlanishini ta'minlash;
4. Bolalarning bilim, ko'nikma va malakalarini mustahkamlashga yo'naltirilgan ta'limiy-tarbiyaviy jarayonning samarali shakl va usullaridan foydalanish uchun zaruriy shart-sharoitlarni yaratish.

Yozgi sog'lomlashtirish davrining vazifalari:

- ❖ bolalarning salomatligini mustahkamlash;
- ❖ tabiiy omillardan keng foydalanish hisobiga bolalarni sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlantirishga qaratilgan tadbirlar tizimini amalga oshirish: havo, quyosh, suv;
- ❖ o'quv yili davomida olingan BKMni mustahkamlashga qaratilgan ta'limiy-tarbiyaviy jarayonni tashkil etish;
- ❖ ota-onalar o'rtasida tarbiya va sog'lomlashtirish masalalari bo'yicha pedagogik va sanitariya-targ'ibot ishlarini amalga oshirish, yozgi davrda ularni bolalar bilan birgalikdagi tadbirlarga jalb qilish.

Yozgi sog'lomlashtirish davrida quyidagi vazifalar hal qilinadi: Ushbu vazifalar metodik tavsiyalarga amal qilgan holda tashkil etilishi lozim.

1. Toza havoda bo'lish uchun shart-sharoitlarni yaratish, bolalarning faol harakatlanishini ta'minlash.
2. Bolalarning bo'sh vaqtlarini o'tkazish jarayonlarida musiqiy qobiliyatlarini rivojlantirish.
3. Bolalarda tabiatga ahloqiy munosabatni, mehnatsevarlikni rivojlantirish.
4. Tabiat hodisalarini, jonli va jonsiz tabiat ob'yektlarini kuzatish jarayonida bolalarda hissiy idrokni shakllantirish.
5. Bolalar uchun xavfsiz, rivojlantiruvchi va sog'lomlashtiruvchi muhitni yaratish.
6. Jarohatlanishning oldini olish.
7. Bolalarning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini rivojlantirish, ijobiy hissiy holatini shakllantirishga hissa qo'shish orqali bolalar salomatligini mustahkamlash.
8. Sayrni to'g'ri tashkil etish, sovuq suv bilan yuvinish, ochiq havoda yengil kiyimda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish;

## 9. Suv, havo va quyosh vannalarini o'tkazish.

Inson organiz-mining fiziologik jarayonlari va qulay hayot tarzi uchun suvning ahamiyati kattadir. Suv havzasida cho'milishni tashkil etishda bolalar yoshiga alohida ahamiyat berish lozim: kichik va o'rta guruhlarda 15-20 daqiqa, katta va tayyorlov guruhlarda 25 daqiqa. Bolalarga suv havzasida cho'milish faqatgina shifokorpediatrning ruxsati bilan amalga oshiriladi. Havo vannalarini o'tkazishda alohida qoida talab etilmaydi, imkoniyat darajasida ochiq havoda ko'proq sayr qilish tavsiya etiladi. Faqat quyosh vannalarini qabul qilishda ehtiyot choralarini ko'rish lozim. Bola quyosh vannalarini qabul qilishdan avval bosh kiyim kiygan holda bo'lishi va quyosh ostida uzoq qolmasligi lozim. Quyosh vannasini qabul qilish davomiyligi 7-10 daqiqani tashkil etishi lozim. Bolalarni yozgi sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida rivojlantirish usullaridan yana biri - Qum o'yinlaridir. Bolalarning o'zaro muloqotlari qum maydonchalarida sodir bo'ladi. Yozgi mashg'ulotlarni qum maydonchalarida olib borilishi ko'proq ta'limiy-tarbiyaviy natija beradi. Qum bilan o'ynaladigan o'yinlar boshqa o'yinlarga nisbatan ma'lum bir maqsadga yo'naltirilgan va barqaror bo'ladi. Aynan shuning uchun qum bilan o'ynaladigan o'yinlardan korreksion rivojlantiruvchi va ta'limiy o'yinlar sifatida foydalaniladi. Bundan tashqari yozgi mavsumda har-xil mavzularda tadbirlar, sport musobaqalari tashkil etiladi. Kun tartibida tashkil etiladigan sport va sog'lomlashtirish tadbirlarining maqsadi - bolalarning vaqtini sarmazmun o'tkazish, ularning ham jismoniy, ham ruhiy jihatdan hordiq chiqarishlarini ta'minlash orqali har tomonlama barkamol avlodni voyaga yetkazishdan iboratdir. Chunki, ilk yoshdagi bolalarning psixologik rivojlanishida jismoniy tarbiya mashqlarining ahamiyati juda kattadir. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda ta'limning sistemalilik va izchilligi prinsipiga asoslanish, har bir bolaning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlash va o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunday tadbir va musobaqalar bolalarning qaddi-qomatini to'g'ri shakllanishiga, yassi oyoq bo'lib o'sishini oldini olishga, asosiy harakat malakalarini rivojlanishi bo'yicha jismoniy ta'lim berish, o'yinlar orqali milliy odatlarni tarbiyalashga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarini shakllantirish, gavdani to'g'ri tutish, shaxsiy va ijtimoiy gigiyenik malakalarini tarbiyalash, kundalik mashg'ulotda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish va ularda ko'nikma hosil qilish kabi xislatlarni shakllantiradi.

Xulosamiz o'rnida shuni ta'kidlab o'tmoqchimizki, yozgi sog'lomlashtirish davrida kattalarning asosiy vazifasi o'sib borayotgan organizmning dam olish, ijodiy faoliyat va harakatga bo'lgan ehtiyojini to'liq qondirishdir ba jarayonda ota-onalar va tarbiyachilar o'zaro hamkorlikda bolalar uchun qulay sharoit yaratib berishlariz lozim.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi va O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining 2018 yil 30 apreldagi 20/1 sonli

- “Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalarning hayoti va sog‘lig‘ini muhofaza qilishni tashkil etish tartibi to‘g‘risidagi Nizomni tasdiqlash haqida” gi qo‘shma qarori.
2. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim Vazirligining “ Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida yozgi sog‘lomlashtirish ishlarini tashkil etish bo‘yicha metodik ko‘rsatma” Toshkent-2021
  3. B.Asrorova “Yozgi sog‘lomlashtirish mavsumini tashkil etishning ahamiyati” Oq daryo nashriyoti-2021
  4. M.X.Tadjiyeva, S.I.Xusanho‘jayeva “Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi” Qo‘llanma – moliya –iqtisod 2013
  5. ”Sog‘lom avlod dasturi”Qo‘llanma –T.2000 3.Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida olib borilayotgan sog‘lomlashtirish ishlarni tahlil qilgan xolda.
  6. Saloydinov, S. Q. (2021). Paxta tozalash zavodlarida energiya sarfini kamaytirishning texnik-iqtisodiy mexanizmini yaratish. “Academic research in educational sciences”, 2(9), 886-889. <https://doi.org/10.24412/2181-1385-2021-9-886-889>
  7. Saloydinov, S. Q. (2021). Creation of feasibility studies to reduce energy costs in ginneries. "Экономика и социум", 9(88), 147-149.
  8. Салойдинов, С. К. (2021). Образовательные кредиты в Узбекистане. "Экономика и социум", 12(91), 470-472.
  9. Салойдинов, С. К. (2021). Спрос на рынке дифференцированных продуктов. "Экономика и социум", 12(91), 473-476. 8. Goole.uz www
  10. www .Charome.uz